

### **Desarrolla y mantén la confianza**

- Habla de tus expectativas con tu pareja y asegúrate de que están de acuerdo.
- Compórtate de una manera digna de confianza. (Honra cualquier compromiso. Por ejemplo, si es una relación exclusiva, maneja las tentaciones exteriores y evita situaciones donde puedas traicionar la confianza de tu pareja).
- Respetar los límites personales de tu pareja.
- Si tu pareja es digna de confianza, muéstrale que confías en ella.

### **Comunícate eficazmente**

- Se honesto, di lo que piensas o sientes, no te guardes las cosas ni permitas que se intensifiquen.
- “Escucha para entender”, escucha cuidadosamente (presta completa atención; escucha las palabras y los sentimientos).
- Después de escuchar, verifica si entendiste (repite lo que escuchaste y haz que la otra persona confirme o corrija lo que entendiste).
- Evita patrones negativos, como criticar, culpar, exigir, pensar lo peor, tratar de adivinar los pensamientos de tu pareja, evitar o cambiar el tema, etc.

### **Maneja el conflicto eficazmente**

- Reconoce el conflicto, no lo evites o niegues que está pasando.
- Habla de los conflictos de la relación en privado, no en público.
- Escucha cuidadosamente a tu pareja cuando no estás de acuerdo. Quizás necesiten aplazar la conversación hasta que puedan escuchar con calma y cuidado.
- Evita cosas que puedan intensificar el conflicto. Haz algo para aligerar el momento.
- Si parece que están perdiendo el control del conflicto, toma un tiempo a solas.
- Repasa los conflictos del pasado para discutir el papel de cada persona en el conflicto y decide qué hacer distinto la próxima vez.